

ZENÉS TORNAGYAKORLATOK

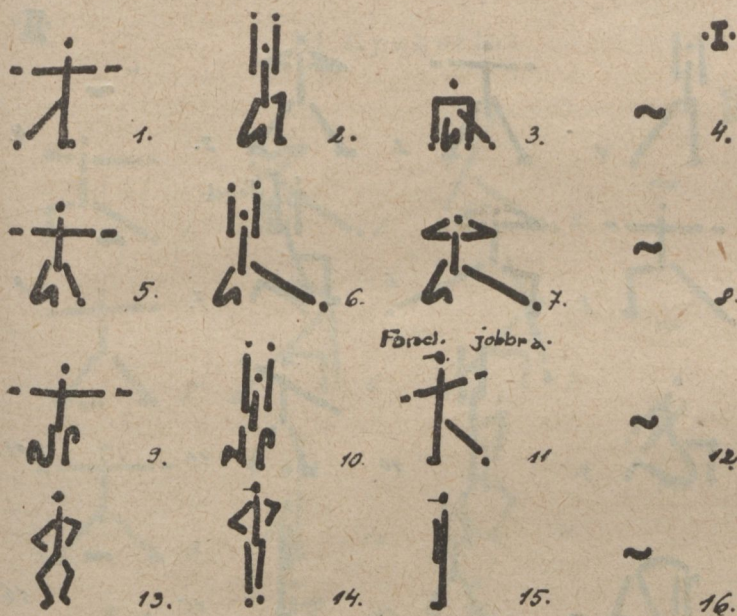
Szabadgyakorlatok

Összeállította: Szilágyi Gyula áll. polg. isk. tanár,
testnevelő tanár.

(Zenéje: Pándy: Magyar tornászinduló.)

I. Gyakorlat.

1. Jobb lépőállás hátra, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér le.)



2. Térdelés a jobb térdre (jobb láb a bal boka mellett), páros karlendítés magastartásba. (Tenyér be.)

3. Törzshajlítás előre (ujjak a talajon) és bal lábnyújtás hátra, jobb térdelő fekvőtámaszba.

4. Javító mozgás.

5. Törzsnnyújtás és páros karlendítés oldalsó középtartásba (a lábak maradnak az előbbi helyzetben.)

6. Páros karlendítés magastartásba, balláb nyújtás oldalt.

7. Páros karhajlítás tarkóra.

8. Javító mozgás.

9. Páros karlítás oldalsó középtartásba, ballábemelés jobb térdelő helyzetbe.

10. Páros karlendítés mély- és mellső középtartáson át magastartásba, balláb nyújtással jobb lépőállás hátra.

11. Negyedfordulat jobbra a jobbtalpon, bal lépőállás oldalt, páros karlendítés oldalsó középtartásba (jobbkar mellső közép- és mélytartáson át.)

12. Javító mozgás.

13. Balláb zárással hajlitott állás, páros karhajlítás tarkóra.

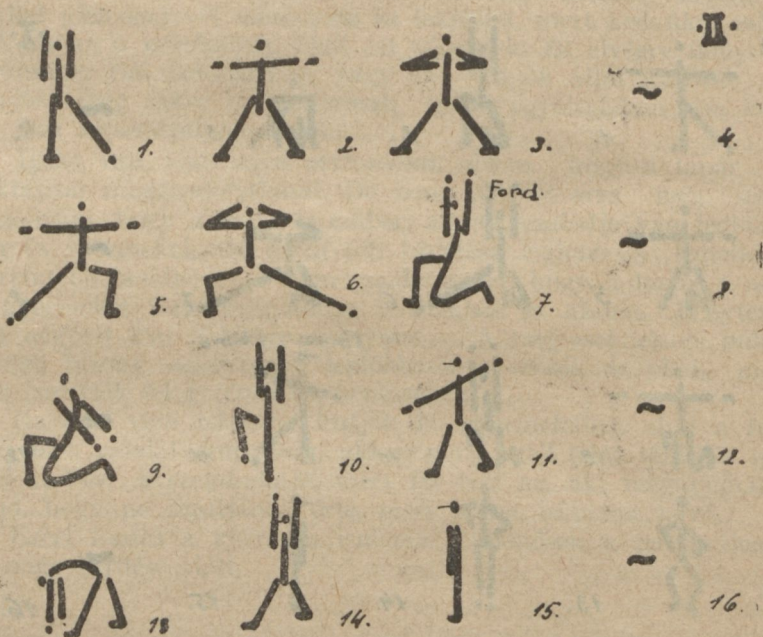
14. Páros lábnyújtással lábujjállás, páros karhajlítás csipőre.

15. Alapállás.

16. Javító mozgás.

(Lásd I. rajz.)

II. Gyakorlat.



1. Bal lépőállás oldalt, páros karlendítés magastartásba. (Tenyér be.)

2. Bal terpeszállás oldalt, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Tenyér le.)

3. Páros karhajlítás tarkóra.

4. Javító mozgás.

5. Bal támadóállás oldalt, páros karlítés oldalsó középtartásba.

6. Térdhajlítás cserével jobb támadóállás oldalt, páros karhajlítás tarkóra.

7. Negyedfordulat jobbra, térdelés balterdre, páros karlökés magastartásba. (Tenyér be.)

8. Javító mozgás.

9. Páros karlendítés középtartáson át magastartásba, jobb lábnyujtással bal térdemelés.

10. Páros karlendítés mellső középtartáson át magastartásba, jobb lábnyujtással bal térdemelés.

11. Páros karlendítés mellső középtartáson át oldalsó középtartásba, bal lábbal terpeszállás oldalt.

12. Javító mozgás.

13. Páros karlendítés magastartásba, egyidejűleg törzshajlítás előre.

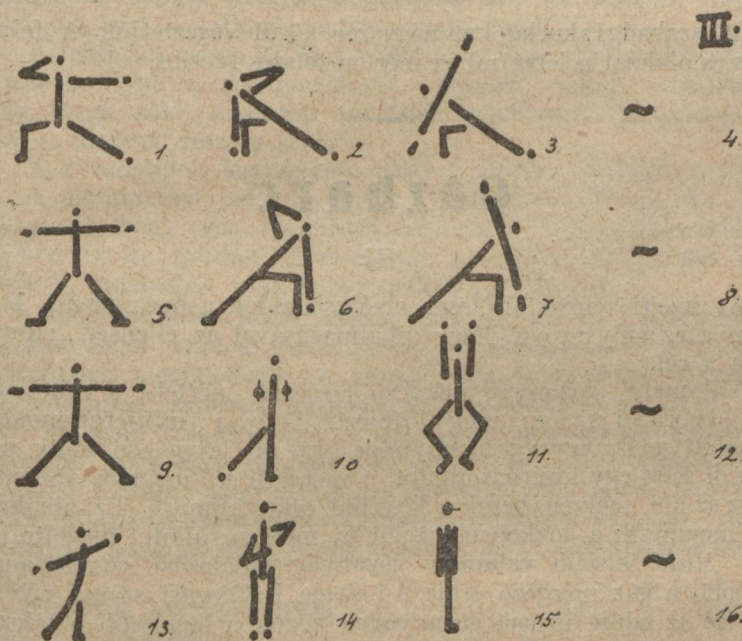
14. Törzsnyujtás, karok magastartásba. (Tenyér be.)

15. Alapállás a ballábbal.

16. Javító mozgás.

(Lásd II. rajz.)

III. Gyakorlat.



1. Jobb támadóállás oldalt, jobb karhajlítás tarkóra, bal karlendítés oldalsó középtartásba.

2. Törzshajlítás jobbra, kartartás csere.

3. Bal karonyujtás oldalsó középtartásba.

4. Javító mozgás.

5. Törzsnyujtás és térdnyujtással nagy terpeszállás, karok oldalsó középtartásba.

6. Bal térdhajlítással bal támadóállás oldalt, törzshajlítás oldalt, jobb karhajlítás tarkóra, balkar oldalsó középtartásban marad.

7. Jobb karnyújtás oldalsó középtartásba.
8. Javító mozgás.
9. Törzsnyújtás és térdnyújtással nagy terpeszállás, karok oldalsó középtartásba.
10. Páros karlendítés mélytartáson át mellső középtartásba. (tenyér be), jobb lépőállás oldalt.
11. Jobb lábzarással hajlitott állás, páros karlendítés mély és oldalsó középtartáson át magastartásba. (Tenyér be.)
12. Javító mozgás.
13. Negyedfordulat a jobb talpon balra, bal lépőállás oldalt, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Balkar mellső, mélytartáson át)
14. Balláb zárás, páros karhajlítás mellhez. (Tenyér le.)
15. Alapállás.
16. Javító mozgás.

(Lásd. III. rajz.)

(A szabadgyakorlatokat négyszer körül végeztetjük. A felvétel és alakzat a létszámhoz mértén tetszés szerint.

G á z h a r c

III.

Az ingerlő gázoktól élesen elválasztandók a mérgező hatású gázanyagok. Ezek alkalmazásával az ellenség elpusztítása a cél.

Valamely gázanyag mérgező erejének mértéke a minimális halálozási szám, mely kifejezi, hogy a milligrammokban megadott gázanyag mennyisége egy m³ levegőben hány perc alatt öl meg egy kísérleti állatot. A mérgező erő megmérésére szolgál az az idő, melyen belül a kísérleti állat kimulik. Ez alkalommal megméri a gázkoncentrációt is, mely az állatot megölte.

Minél kisebb valamely gázanyag halálozási száma, annál nagyobb a gáz mérgező ereje. A foszgén halálozási száma például 450. Ez az eddig ismert gázanyagok között a legkisebb halálozási szám, miáltal az eddig ismert összes gázanyagok közül a foszgén mérgező ereje a legnagyobb. Hogyan számítjuk ki a halálozási számot?

Például 1 m³ levegőben 15 mgr. foszgén, 30 perc alatt öli meg a kísérleti állatot.

Közönséges arányszámítás alapján $15 \times 30 = 450$.

A halálozási szám egymaga nem fejezi ki a harci gáz mérgező erejét. A harci gáz mérgezési lehetősége annál nagyobb ugyanis, minél kisebbek azon figyelmeztető jelek, amelyek a gáz jelenlétét elárulják.